

10 CONSELHOS PARA AJUDAR O SEU FILHO A MELHORAR A AUTOCONFIANÇA E A SER FELIZ

LIFESTYLE SAPO



Todos os pais e mães desejam a felicidade dos seus filhos. No entanto, o stresse e os erros ou fracassos fazem parte da experiência de ser pais e filhos. Para prosperar, as crianças precisam de confiar nas suas próprias capacidades e, ao mesmo tempo, sentirem-se capazes de lidar com os contratempos, fracassos ou dificuldades que vão surgindo no caminho. A melhor forma de as apetrechar de competências e de autoconfiança é através da relação que se estabelece com elas. De facto, as crianças/adolescentes aprendem melhor através da forma como interagimos com eles do que por aquilo que dizemos. Apresentamos, assim, dez conselhos que podem facilitar a relação saudável entre pais e filhos.

1. Ajudar o seu filho a lidar com as emoções difíceis. Nenhum de nós quer ver uma criança/adolescente infeliz, mas a melhor maneira de ajudar as crianças e adolescentes a superar as emoções difíceis (por exemplo, ansiedade, tristeza, irritação, frustração) não é tentar alterar, modificar ou remover os stressores que as desencadeiam. Deve-se sim ajudar a criança/adolescente a identificar as emoções difíceis e a aprender a tolerar os estados emocionais difíceis.

2. Não permitir o evitamento para escapar de emoções ou situações difíceis. Ajudar as crianças/adolescentes a evitar as coisas de que têm medo fará com que se sintam melhor a curto prazo, mas reforça a ansiedade (ou outros estados emocionais difíceis) a longo prazo. Neste sentido, o evitamento de emoções ou situações difíceis não é útil porque, por um lado, a criança/adolescente não aprende a enfrentar os seus receios/medos e, por outro lado, mantém as suas dificuldades ao longo do tempo (por exemplo, fazer cada vez mais evitamentos).

3. Encorajar a fazer atividades novas e/ou tarefas difíceis. O papel parental deverá ser o encorajamento da criança/adolescente para enfrentar os medos/receios ou as situações temidas ou difíceis, mesmo ansiosa. Desta forma, a criança/adolescente pode aprender a lidar eficazmente com as suas emoções difíceis e, ao mesmo tempo, a desenvolver a autoconfiança e perceção de autoeficácia.

4. Promover a criar soluções alternativas (em vez de dar as soluções). Perante obstáculos na vida diária ou quando as coisas não correm bem, os pais tendem frequentemente a resolver as situações, em vez dos seus filhos, ou a dar as respostas ou soluções para os problemas. Embora esta estratégia seja com a melhor das intenções, não ajuda a promover a autonomia dos filhos nem a capacidade de resolução dos problemas. Os pais devem promover o diálogo e o debate sobre as possíveis soluções alternativas para o problema, encorajando o filho a dar a sua opinião e ideias.

5. Permitir falhar. É natural querer proteger o seu filho do fracasso, mas é a partir da tentativa e erro que as crianças/adolescentes aprendem, e é com a experiência de falhar um determinado objetivo que ajuda as crianças/adolescentes a descobrir que isso não é fatal. Errar faz de nós humanos. Ensinar os filhos de que todos nós cometemos erros e que o mais importante é aprender com os erros, ver novas perspetivas e voltar a tentar. Também pode estimular as crianças/adolescentes a persistirem nos seus objetivos. Aprender a não desistir perante a primeira frustração é uma importante competência para a vida.

6. Focar no processo e não apenas nos resultados. É óbvio que bons resultados resultam em reforço social e valorização pessoal e que a obtenção de sucesso é premiada e nos faz sentir

felizes e bem-sucedidos. No entanto, o processo de esforço, persistência, dedicação e trabalho é frequentemente negligenciado. O desenvolvimento da autoconfiança não têm a ver com sucesso obtido em tudo. Mas tem, sobretudo, a ver com o envolvimento no processo de obtenção dos objetivos pessoais, isto é, com a capacidade aceitar que o percurso envolve o risco de fracassar e, ainda assim, ser resistente e persistente para continuar a tentar. Por isso, procure valorizar e celebrar o esforço do seu filho.

7. Definir objetivos e expectativas realistas e concretas. As regras e os limites do comportamento devem ser antecipadas e definidas de forma clara e objetiva. As expectativas de que será sempre um filho com comportamento exemplar, terá sempre excelentes resultados académicos, não será rejeitado ou gozado pelos outros, será obediente com os adultos, são frequentemente irrealistas e inalcançáveis. Da mesma forma que não há pais perfeitos, também não há filhos perfeitos. Assim, procure praticar a definição de objetivos e expectativas realistas e concretizáveis, em vez de metas inatingíveis.

8. Respeitar e validar as emoções dos filhos. A validação emocional envolve a capacidade de empatia, compreensão e aceitação da experiência emocional dos outros. A chave para aprender a validar as emoções do seu filho é perceber que validar uma emoção não significa concordância. Em vez disso, deve comunicar ao seu filho que entende o que ele está a sentir, sem tentar afastá-lo do sentimento (por exemplo, “não chores”) ou sem criticá-lo/envergonhá-lo pelo sentimento (por exemplo, “és um piegas!”). Por exemplo, se o seu filho tem medo de ir ao médico porque está à espera de levar uma vacina, o seu objetivo enquanto pai não é nem menosprezar os sentimentos do seu filho, nem amplificá-los. Para validar as emoções deve ouvir atentamente e ser empático, ajudar o seu filho a identificar que está com medo e a encorajá-lo a enfrentar os seus medos/receios. A mensagem que deve passar é: “Eu sei que estás com medo, está tudo bem, e não há problema, eu estou aqui e vou ajudar-te a superar isto!”.

9. Dar afeto, suporte e segurança. Vários estudos científicos comprovam que as experiências com as figuras significativas caracterizadas por afeto, segurança, emoções positivas de calor e tranquilização têm um efeito positivo no desenvolvimento emocional e psicológico das crianças e adolescentes. As relações entre pais e filhos, nas quais há espaço para abraços, brincadeiras, elogios e reconhecimento dos comportamentos adequados, segurança e afeto, são relações mais prazerosas, resilientes e seguras. Permita-se mostrar ao seu filho o quanto o ama, independentemente de perder ou ganhar o jogo, tirar boas ou más notas. Mesmo quando está aborrecido, zangado ou frustrado com os comportamentos do seu filho. Certifique-se de que o seu filho compreende que aquilo que desaprova é o comportamento (que foi desadequado), mas que não desaprova o seu filho. Reconhecer que ama e nutre afeto positivo pelo seu filho,

independentemente dos seus sucessos ou fracassos, reforçará a vossa relação e o sentimento do seu filho se sentir valorizado e amado.

10. Encorajar a encontrar atividades valorizadas. Ajude o seu filho a explorar os seus próprios interesses, as suas paixões, e encoraje-o a envolver-se ativa e consistentemente nessas atividades valorizadas. O envolvimento em atividades prazerosas e valorizadas, como por exemplo aprender a tocar um instrumento, praticar desporto, fazer teatro, pode permitir o aumento de talentos pessoais e novas relações interpessoais e, desta forma, dar um estímulo à autoconfiança, autoestima e autoeficácia.

Conteúdo desenvolvido por Ana Xavier
Psicóloga Clínica

www.pin.com.pt

